



REFORCE A SUA  
**PROTEÇÃO**  
NESTE  
**INVERNO**



# O que esperar após a sua Vacina da COVID-19

Informação para as pessoas após uma  
vacina da COVID-19

# Índice

- Quais são os efeitos secundários?
- Ouvi dizer que a vacina pode causar menstruações irregulares e hemorragias inesperadas.
- O que devo fazer se estiver preocupado com os meus sintomas?
- Existem outros efeitos secundários mais graves?
- Devo aguardar 15 minutos após a minha vacinação?
- Quando é que posso retomar as minhas atividades diárias?
- Vou ficar protegido com a vacina?

Leia a bula do medicamento para obter mais informações sobre a sua vacina, incluindo possíveis efeitos secundários, pesquisando **Coronavirus Yellow Card**.

Também pode comunicar suspeitas de efeitos secundários no mesmo site ou descarregando a aplicação **Yellow Card**.



[yellowcard.mhra.gov.uk](https://yellowcard.mhra.gov.uk)

**As pessoas com maior risco de sofrer de complicações do coronavírus (COVID-19) estão a receber a vacina contra a COVID-19. Este panfleto diz-lhe o que esperar depois de ser vacinado.**

## Quais são os efeitos secundários?

Como todos os medicamentos, as vacinas podem causar efeitos secundários. A maior parte deles são ligeiros e de curta duração e nem todas as pessoas os têm. Os efeitos secundários comuns da vacina da COVID-19 começam no prazo de um dia e podem durar alguns dias.

Estes incluem:

- sensação de dor forte e sensibilidade no braço onde a injeção foi administrada
- sensação de cansaço
- dor de cabeça, dores e calafrios

Também pode desenvolver sintomas semelhantes aos da gripe, com episódios de arrepios e tremores durante um ou dois dias. No entanto, a febre alta também pode indicar que tem COVID-19 ou outra infeção (consultar os conselhos na página 4). Pode descansar e tomar a dose normal de paracetamol (siga os conselhos da embalagem) para se sentir melhor.

Um efeito secundário pouco frequente é o inchaço das glândulas na axila ou no pescoço, no mesmo lado do braço onde a vacina foi administrada. Isto pode durar cerca de 10 dias, mas se durar mais tempo, consulte o seu médico. Se tiver de realizar uma mamografia nas semanas que se seguem à vacina, deve referir isso quando entrar.

## Ouvi dizer que a vacina pode causar menstruações irregulares e hemorragias inesperadas.

Os problemas menstruais são extremamente comuns e podem ser causados por diversos fatores, incluindo stress e outras doenças de curto prazo.

Algumas pessoas podem ter menstruações mais abundantes do que o normal nos meses que se seguem à vacina. Apesar de terem sido indicadas outras alterações menstruais por algumas pessoas após as vacinas, não há indícios de que se devam às vacinas.

## O que devo fazer se estiver preocupado com os meus sintomas?

Normalmente, estes sintomas duram menos de uma semana.

Se parecer que os seus sintomas se agravam ou se estiver preocupado, procure aconselhamento junto de um médico ou enfermeiro, não se esqueça de o informar sobre a vacinação e mostre o cartão de vacinação, para que possam avaliá-lo corretamente.

Também pode comunicar suspeitas de efeitos secundários das vacinas e medicamentos através do Sistema de vigilância **Yellow Card**. Pode fazê-lo online, pesquisando **Yellow Card** ou descarregando a aplicação **Yellow Card** (consulte a página 2).

## Existem outros efeitos secundários mais graves?

Foram indicados casos raros de inflamação do coração (denominada miocardite ou pericardite) após as vacinas contra a COVID-19 da Pfizer e Moderna. Estes casos foram observados, sobretudo, em homens mais jovens no espaço de alguns dias após a vacinação.

A maioria destas pessoas recuperou e sentiu-se melhor após um período de descanso e tratamentos simples.

### **Deve procurar aconselhamento médico com urgência se sentir:**

- dor no peito
- falta de ar
- sensação de coração a bater rápido, palpitante ou acelerado

## Devo aguardar 15 minutos após a minha vacinação?

Quando começámos a utilizar as vacinas da Pfizer e Moderna, algumas pessoas ficaram para trás para serem observadas durante 15 minutos após a sua vacinação. Devido a uma taxa muito baixa de reações alérgicas, apenas as pessoas com um historial de alergias graves ou quem fez uma reação a uma vacina prévia da COVID-19 tem de aguardar este tempo.

Contudo, devido a um risco de desmaio, ninguém deve conduzir durante, pelo menos, 15 minutos após a vacinação.

## Quando é que posso retomar as minhas atividades diárias?

Deverá ser capaz de retomar as suas atividades normais, desde que se sinta bem. Se o seu braço estiver especialmente dorido, pode ter dificuldade em levantar pesos. Se não se sentir bem ou se estiver muito cansado, deve descansar e evitar operar máquinas ou conduzir.

## Vou ficar protegido com a vacina?

As vacinas contra a COVID-19 demonstraram reduzir a possibilidade de contrair a doença na forma grave. É possível que o organismo demore algumas semanas a desenvolver proteção. O seu organismo deve começar a responder mais rapidamente (após alguns dias) após quaisquer doses adicionais. Como todos os medicamentos, nenhuma vacina é completamente eficaz, por isso, deverá continuar a tomar precauções sensatas para evitar a infeção. Algumas pessoas podem contrair COVID-19, apesar de terem sido vacinadas, mas será menos grave.

A vacina não pode causar a infeção por COVID-19 e o ciclo completo de vacinação reduzirá a sua possibilidade de ficar gravemente doente.





## Vacinar, para ajudar a proteger os mais vulneráveis

Se precisar de mais informações sobre a vacinação da COVID-19 visite:

[www.gov.je/WinterVaccines](http://www.gov.je/WinterVaccines)  
ou ligue **0800 735 5566**.

Esta linha telefónica funciona das 08h30 às 17h00, de segunda a sexta-feira.